

いよいよ夏本番 こまめな水分補給と栄養バランスを心がけて夏バテを防ぎましょう



8

2019 No.244



毎月18日は「3食ごはんの日」

朝・昼・晩 3食しっかり食べて夏を元気に乗り切りましょう！



手作りそば殻枕で快眠(ひまわり会いきいきサロンにて、峯の下寿クラブの皆さん)

特 集

しもつけ



「家の光」の魅力発信…2

特集

J Aしもつけ女性会 家の光の魅力を幅広く発信



スライドを使って発表する、栃木地区の谷中利江さん



自作の団扇を持って応援するしもつけ女性会



発表を終え、表彰を受ける谷中さん

家の光活用体験発表では、5人が発表。JAしもつけ代表として栃木地区的谷中利江さんが「苺と私と『家の光』と」と題し、同誌の中にある童話をきっかけに家の光や女性会と出会い、自己成長に繋がったことを話しました。

また、大会の最後には、2019年度『家の光』県下普及目標10,600部の達成に向けて、申し合わせを行いました。

◎令和元年度栃木県家の光大会

7月19日、宇都宮市で令和元年度栃木

県家の光大会が開かれ、JAグループ役職員、女性会会員ら約260人が出席しました。

他、家の光協会、JAグループ役職員ら163人が出席。情勢報告や記事活用体験発表、記念公演を行いました。会員の加工クラブ『ふる里会』と題し発表しま

した。農業との出会いや家の光から得た知識を活用した野菜栽培、新しいことに挑戦することの魅力について、しもつけ女性会は7月5日、サンプラザで「第20回家の光大会」を開きました。会員の記念公演では、公益財団法人日本民謡協会の斎藤実先生と長谷川京子先生が「津軽三味線」を披露。津軽三味線の奏でる豊かな音色に会員は虜になりました。

記念公演では、公益財団法人日本民謡協会の斎藤実先生と長谷川京子先生が「津軽三味線」を披露。津軽三味線の奏でる豊かな音色に会員は虜になりました。



発表に臨む都賀地区の篠原陽子さん

◎第20回家の光大会開催



会員が作った作品②

会員が作った作品①

Contents

J Aしもつけ 8月号 2019.8

244
No.

2~3	特集 「家の光」の魅力発信	11	直売所通信
4~5	営農トピックス	12	みんなの家庭菜園
6~7	みんなのひろば	13~15	しもつけインフォメーション・レシピ
8~9	しもつけトピックス	16	今月のお楽しみ
10	しもつけ文芸		

家と光 毎日の暮らしをいきいきさせる いま読みたい記事がいっぱい!
食と農から始まる。JAグループのファミリー・マガジン

デザインを一新して、さらに読みやすく使いやすくなりました

毎月3大特集

手芸 & 健康

JA自己改革や協同のたいせつさを伝える記事もわかりやすく!
全国の地域情報も掲載

お申込みはお近くの本・支店(所)へ JAグループ 家の光協会 〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 TEL.03-3266-9039 http://www.ienohikari.net

出荷最盛期を迎える栽培管理を徹底

=JAしもつけナス部会=



栽培管理を確認する部会員

ほうれん草新規栽培者募集

J Aしもつけでは、ほうれん草栽培に興味のある方を募集しています！



- 部会員数10名
- 10aあたりの販売金額 約40~60万程度
- 平均単価 450円/kg
- 重い作業がないため女性でもできます。

栽培体系

月	8	9	10	11	12	1	2	3
作業暦	土づくり	播種	被覆トンネル		収穫			
				病害虫の防除				

8月下旬に栽培講習会を実施しますのでご連絡ください。
お問い合わせは随時募集しています。

経済店舗休業のお知らせ

決算棚卸のため、下記の通り店舗を休業とさせていただきます。

お急ぎのものは、8月30日（金）午前中までにご来店賜りますようお願い申し上げます。
組合員の皆様には何かとご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

**【店舗休業】令和元年8月30日（金）午後1時～
尚、午前中は通常通り営業いたします。**

壬生カボチャを初出荷。 夏の味覚を食卓へ

=壬生南瓜生産部会=



J Aしもつけ壬生南
瓜生産部会で7月1日、
2019年産のカボ
チャの出荷が始まりま
した。J Aしもつけ壬生
地区営農経済センター
野菜集荷所に、極早生
品種の「味早太（あじ
そうた）」と栗のよう
ほくほくした肉質の
「ほっこり」合計231
石（1石10キロ）が持ち
込まれ、宇都宮市場に
向けて出荷しました。

19年産は、天候に恵
まれ順調に生育し、例
年通り、品質・外観と
もに良好に仕上がって
います。

同部会の日下清部会
長は「出荷しているカ
ボチャは45日ほど追熟
しているため、甘みが
強く、市場から高い評
価を頂いています」と
話すとともに、消費者
に向けて「壬生のカボ
チャをまた食べたいと
思つていただけるよう
高品質な栽培をしてい
きたい」と意気込みま
した。

同部会は、生産者6人
が「味早太」「ほっこり」
「恋するマロン」の3品
種を計約200石栽培し
ています。今後、同部会
では7月下旬から「恋す
るマロン」を出荷し始め、
8月中旬まで出荷が続く
予定です。



カボチャを搬入する生産者ら

水稻栽培中盤

現地検討会で出穗期見極め



水稻栽培中盤 現地検討会で出穗期見極め



J Aしもつけ藤岡地
区営農経済センターは
栽培管理について説明し
ました。今年は平年に
比べ気温がやや低く、
降水量は多く、日照時
間は少なく推移しまし
きました。

JAしもつけ藤岡地
区営農経済センターは
栽培管理について説明し
ました。今年は平年に
比べ気温がやや低く、
降水量は多く、日照時
間は少なく推移しまし
ました。JAしもつけ藤岡地
区営農経済センターは
栽培管理について説明し
ました。今年は平年に
比べ気温がやや低く、
降水量は多く、日照時
間は少なく推移しまし
ました。



現地検討で追肥の実演を見る参加者

た。このため、
平年より草丈
はやや短く、
茎数・葉齡は
やや少なく、
出穗について
も、早植え
でやや遅い
と予想して
います。
今後、出穗
期は最も水を
必要とするた
め、間断かん水を継続
する必要性や夜間かん
水を強調。また、いも
植でやや遅い
と予想して
います。

た。このため、
平年より草丈
はやや短く、
茎数・葉齡は
やや少なく、
出穗について
も、早植え
でやや遅い
と予想して
います。



ドローンの操縦に挑戦 みんなの 栃農生が「スマート農業」を学習

栃木農業高校は7月8日、岩舟町の同校の水田圃場(ほじょう)で小型無人機「ドローン」を利用した農作業の効率化の実習を行いました。同校農業科2年生30人がドローンの操縦に挑戦し、ドローンを使用することによる農作業の効率化や経営面でのメリット等について学習しました。

県のキャリア形成支援事業の一環で、生徒たちに先端技術に触れてもらおうと実施。全農とちぎしまつけ広域農機センター協力の下、栃木スカイテック株式会社の社員がドローンを使用した農薬の散布を実演しました。



ドローンを操縦する生徒

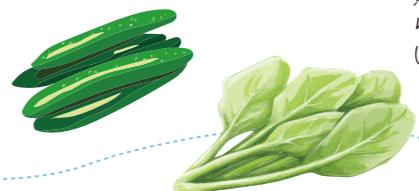
生徒たちは、リモコンを手にドローンを操縦。慣れない操作に悪戦苦闘しながらも、将来の仕事に生かそうと懸命に取り組んでいました。

ドローンを使用した実習は、同校で初めての試みです。今年度は、ドローン実習のほか、可変施肥田植え機や水田水位計を用いた実習を行いました。慣行的な農法と先端技術を用いた「スマート農業」を比較調査し、今後の学習に生かす考えです。

読者からのお便り

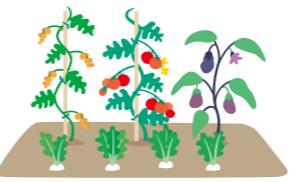
コメント大賞

H.Tさん/70歳/女性
今年も夏野菜の収穫の季節が来ました。我が家では「きゅうりどんどん」と名付けた一品があります。これを食べると夏だなあと皆が感じて食べます。レシピは、きゅうりに塩をふり、15分くらい置き、ビール瓶でたたきます。豚コマを茹でて、たたいたきゅうりと豚コマをポールの中に入れ、たれ(わさび、酢、さとう、塩、こしょう、しょうゆ、ごま油)を作り、ポールの中に入れてあえます。なぜか食べたくなる我が家の一品です。今年も何度も食卓に上がるでしょう。



コメント
H.Tさん宅の一品「きゅうりどんどん」。さつそく、我が家でも作ってみたいと思います！レシピのご提供ありがとうございます。

K.Oさん/57歳/女性
施設の子供たちと園芸をやっており、あなたもチャレンジ！！家庭菜園を参考に頑張っております。



コメント
お便りありがとうございます。自分が制作した広報誌が誰かの役に立っていることをとてもうれしく感じます！これからも、子どもたちとの園芸のお役に立てるよう頑張っていきます！

Y.Mさん/62歳/女性
小松菜が長期に栽培できることを知り驚きました。自分で育てる楽しみ、畑からすぐに食卓で食べる楽しみ、うれしい毎日です。

コメント
自分で育てた野菜を食べますと、一段とおいしく感じますよね！私もミニトマトをアパートで作っていますが、どんどん赤く実って食卓を彩ってくれています。

ひろば 赤津小学校で交流給食会 収穫した ジャガイモ を笑顔で完食

栃木市は7月5日、市立赤津小学校で交流給食会を開きました。都賀生出宿里の駅農産物直売部会の伊東正雄部会長や給食センター所長、市職員、JA職員らが2年生児童と会話を楽しみながら給食を味わいました。

当日の給食は、6月の収穫体験で生徒たちが収穫したジャガイモを使用。児童たちは好き嫌いすることなく、笑顔で完食しました。最後に、児童から感謝のお手紙を貰いました。



6月に収穫体験を実施しました



自分で収穫したジャガイモは絶品です！

N.Sさん/80歳/女性
やっと梅を漬け、しそ葉を入れひと息ついたところでブルーベリーが色付き、本当にいそがしいこと！草にも追われてつかれぎみ。



コメント
梅干し作りお疲れさまでした！長い梅雨がけけますと、草の伸び一段と早くなりますので、気が抜けない日々が続きますが、お体に気を付けて頑張ってください！



Y.Sさん/69歳/男性
小学生の農業体験すばらしいですね。小さい頃から農業に触れ楽しさを覚え、青年になり農業を愛することができます！すばらしいですね！



コメント
ご自宅で家庭菜園などをやっていない子どもたちが土に触れる機会があまりないです。JAや市などで行っているイベントを通じて、自然や農業に触れ、子どもの成長のお役に立てればと思います！

このコーナーでおしゃべりをしませんか。農作業のこと、育ててのこと、介護のこと、またJAについてのご意見など、今感じていることや思っていることをお便り下さい。（掲載できない場合もあります）

読者からのお便り



スカーフを染色する参加者

◎女性大学第7回講座「草木染め教室」を開催

J.A.しもつけは7月9日、栃木市のとちぎ花センターで女性大学第5期生の第7回講座「草木染め教室」を開きました。講師は同センターの職員が務め、参加者18人が草木染めに挑戦しました。

参加者は6班に分かれ、天然の染料のアカネから抽出した染液、水洗い、ミョウバン液の順にスカーフを入れて媒染。その後、各々持ち帰り中性洗剤で洗い、陰干しを行うことで完成となります。

同J.A.くらしの活動課の後藤芳代課長は「今回の草木染めが切っ掛けとなり、参加者の趣味の幅が広がって行く一助となれば」と話しました。

同講座は管内の女性を対象に実施。J.A.が地域住民との交流、仲間づくりや生きがいの場になることを目的に開催しています。



対話をを行う参加者

J.A.しもつけは7月3日、栃木県と自己改革の取組について対話を実施しました。県経済流通課長、下都賀振興事務所、JA役職員ら24人が参加。JAが取り組む自己改革について、忌憚のない意見を交わしました。

対話では、3か年計画の自己改革の取組目標、体制整備、組合員への開示・周知の方法などについて、JAと県それぞれの意見を交わし、今後のJA運営に生かす考えです。

◎ひまわり会「いきいきサロン」を開催

J.A.しもつけは7月5日、アプロ二ーで「新入職員3か月後研修会」を開催しました。今年4月に入組した新入職員が参加し、3か月間の見習期間を振り返り、ロールプレイング等を通じて、職場生活やビジネスマナーの知識を身に付けました。

最後は「私の行動計画」にして、今後の目標についてまとめました。



ロールプレイングを行う新入職員

◎家の光を活用し料理教室を開催／ひまわり会

J.A.しもつけの高齢者ボランティアグループ「ひまわり会」は7月10日、栃木市で料理教室を開催しました。会員20人が参加し、「家の光」の記事を活用して、高齢者が食べやすいよう配慮した7品目の料理を作りました。

講師は、昨年に引き続き管理栄養士の杉山敦子先生が務めました。参加者は班ごとに担当料理を決め、講師の手ほどきを受けながら手際よく料理しました。

今回作った料理は、エダマメと生姜の炒み込みご飯や豚肉とトウモロコシの生姜焼きなど計7品。

完成した料理は、昼食を兼ねて試食しました。旬の野菜を使った料理を気軽に作れるため、参加者は好評でした。

参加者は、針に糸を通すなどの細かい作業に苦戦しながら、裁縫は手馴れた様子でした。会員や他の参加者に作り方を教わりながら、楽しく作業を進めました。そばは、楽しそうに作業を進めました。

JAしもつけは、五目寿司、肉じゃが、キユウリの酢の物などを計5品を振る舞い、参加者からは好評でした。その他、健

康体操や輪投げ大会を楽しみました。

炊き込みご飯を混ぜる参加者

◎輪投げ大会を開催／年金友の会栃木東支部

JAしもつけ年金友の会栃木東支部は6月25日、輪投げ大会を開催しました。会員84人が参加し、会員同士の親睦を深めました。

入賞された方は次の通りです。おめでとうございます。

【優勝】舟田富子さん
【準優勝】松本トミさん
【3位】野原博さん

左から松本さん、舟田さん、野原さん

◎JAの農業を応援／パワフルアグリフェア開催

J.A.グループ栃木は7月20日と21日の2日間、宇都宮市のみずほの森公園で「第20回パワフルアグリフェア」を開きました。メーカー各社による最新農業機械の展示・市場をはじめ、省力化・低コスト資材の紹介や農薬散布用の無人ヘリ・ドローンの展示、ところの農畜産物の販売も行われました。2日間とも県内各地から多くの生産者が来場し、大いに賑わいました。



共同購入トラクターのパネルを見る来場者



炊き込みご飯を混ぜる参加者

JAの「終活」は総合受付24時間

ワンストップサービス

共済・年金・介護・相続・葬儀などの心配事を一貫してサポートしています。

共済相談 年金相談 相続相談 介護相談 ご葬儀事前相談

葬祭センター

JAしもつけ

J.A.しもつけへご相談ください。
TEL: 0282-29-1788

ひらやなぎホール
ファミリーホールひらやなぎ
TEL: 29-1567

グリーンズピア
TEL: 25-3366

アトラス壬生ホール
TEL: 82-6556

おおひらホール
TEL: 45-1400

藤岡中央ホール
TEL: 62-5211

いわふねホール
TEL: 55-8787

ひもつけ文芸

俳
句

帰南の巣旅立ち真近古里に
朝露に滅(き)えゆく星命(さだめ)風惹(かぜ)
しのぶ

鬼怒川のライン下りや夏の雲
森田信一(藤岡)
森田恵代(藤岡)
森田フジ子(藤岡)

【大宮支店句会】
早少女(さおとめ)や我も咲きけり浴衣花(ゆ
かたばな)

氣楽さ(きらしさ)といわびしこや茄子の花
ボランティアできる年齢(よわい)の文の月
青田道そよ吹く風のこちよく
緑陰に集いて憩ふシルバーカー

手花火のうろこに酔つた爺が居る
野仏を残して去りぬ草刈女
捨てかねし句を拾ひ読む生ビール
夏草のその生命力の羨(うらやま)し
ザリガのひときわ赤(あか)い敗戦忌

金子(西野宏治)
出井マキ(飯島初枝)
都(柄木タカ)
伊沢克明(神永節子)

金子(西野宏治)
出井マキ(飯島初枝)
都(柄木タカ)
伊沢克明(神永節子)

金子(西野宏治)
出井マキ(飯島初枝)
都(柄木タカ)
伊沢克明(神永節子)

【壬生俳句愛好会】
手花火のうろこに酔つた爺が居る
野仏を残して去りぬ草刈女
捨てかねし句を拾ひ読む生ビール
夏草のその生命力の羨(うらやま)し
ザリガのひときわ赤(あか)い敗戦忌

金子(西野宏治)
出井マキ(飯島初枝)
都(柄木タカ)
伊沢克明(神永節子)

【大杉句会】
長梅雨や洗濯物は生乾き
梅漬くる昔ながらの塩加減
二人して余生語ら新茶かな
盆花に夜干しの梅や星光る
語りかけ個々裏返し梅を干す

金子(西野宏治)
出井マキ(飯島初枝)
都(柄木タカ)
伊沢克明(神永節子)

金子(西野宏治)
出井マキ(飯島初枝)
都(柄木タカ)
伊沢克明(神永節子)

【壬生俳句愛好会】
手花火のうろこに酔つた爺が居る
野仏を残して去りぬ草刈女
捨てかねし句を拾ひ読む生ビール
夏草のその生命力の羨(うらやま)し
ザリガのひときわ赤(あか)い敗戦忌

金子(西野宏治)
出井マキ(飯島初枝)
都(柄木タカ)
伊沢克明(神永節子)

金子(西野宏治)
出井マキ(飯島初枝)
都(柄木タカ)
伊沢克明(神永節子)

金子(西野宏治)
出井マキ(飯島初枝)
都(柄木タカ)
伊沢克明(神永節子)



『臨時休業のお知らせ』

栃木、都賀、壬生の直売所は14、15日をお休みとさせていただきます

野菜栽培講習会

を開催します

農産物直売所生産者・家庭菜園をされる方

秋・春まき野菜の栽培講習会です。
種苗会社より新品種・有望品種の説明と、展示・試食あり!!
来年の収穫に向けて、素敵な野菜を見つけてみませんか?



開催日: 令和元年9月11日(水) 13時30分から
開催場所: ニューアプロニー 5階 エメラルドホール
講習会内容: 種苗会社による秋・春まき野菜品種提案、展示・試食
※スペースの関係上、なるべく乗り合わせでお越しください。



◎栽培講習会出席希望の方は、営農部園芸振興課までご連絡ください。(資料の準備都合のため)
電話番号: 0282-20-8828 担当: 渡辺

JAしまつけの
Facebookもチェック



地場産農産物や直売所イベント情報、各種活動の様子などを発信しています。

ぜひ、ご覧ください。 QRコードはこちら→

8月の
ポチカ
ポイント3倍デー

8月10日(土)・14日(水)
8月24日(土)・28日(水)

飲んで直ぐ効くとCMに踊らされ
不苦労(ラクロウ)折りて「みどりの杜」の友とみ
な心をこめて七夕かざる永田良子(大平)
糖度センサー甘さ自慢のオレンジの里カリ(オル
ニアはと世界地図見る 安生ひでお(都賀)
友集いひまわりクラブ折紙の教い上手なトモワ
先生 金子喜枝(大平)
日々草百日草の色のよし廻りして縁(えん)に

廣瀬進一(岩舟)

短歌
不苦労(ラクロウ)折りて「みどりの杜」の友とみ
な心をこめて七夕かざる永田良子(大平)
琥珀(こはく)をかもす 渡邊苑(栃木)
この時よやるしかない励まされ年金暮らしで
老いを楽しむ 山川勝三(壬生)
里山(さとやま)の田園風景めつ追憶ばかり我
を引き込む 泉幸代(栃木)
腰痛め寝たきりなれど趣味の道短歌の樂しみ
今も離れず 田島昭治(栃木)
散歩道川の堰音大きくて昨夜の雨の多さを知
れる 田島歌子(栃木)
プレゼントトルメクを糧にひとときを元気を貰い
優しさにホロリ 石川トク(藤岡)

須藤里子(大平)
毛塚雪(都賀)
熊倉須美(栃木)
毛塚雪(都賀)

須藤里子(大平)
毛塚雪(都賀)

須藤里子(大平)
毛塚雪(都賀)

須藤里子(大平)
毛塚雪(都賀)

地域高齢者の「いきがい」を
暖かな思いやりでサポートします

JALしまつけにおまかせください

居宅介護

通所介護

訪問介護

まずはお気軽に
お問い合わせ・
ご相談を

JALしまつけ 経済部福祉課 0282(20)8827
JALしまつけ 居宅介護支援サービス
JALしまつけ 訪問介護サービス
JALしまつけ デイサービスセンター「ひだまり」 0282(81)0377
受付時間は午前8時30分～午後5時00分となっております。

ネットマイカーローンキャンペーン

軽減金利(適用条件該当)

変動金利

年 1.950 % ~
年 2.575 %

◇固定金利もございます。

基準金利:年2.950%~3.575% 令和1年7月1日現在
※お借入利率には保証料を含みます。また、店頭にて返済額の試算を承っております。

お申込期間 令和1年7月1日~9月30日

インターネット仮審査がますます便利になりました!
スマートフォンにも対応!!



休日ローン相談会のご案内

8月25日日

9:00~16:00
アプロニー2階 ローン相談コーナー
栃木市河合町3-26

JALしちつけ 第6回 ウォーキング大会 参加者大募集

開催日 令和元年10月6日(日) 受付開始:午前9時30分 スタート:10時00分

※小雨決行。荒天中止で順延はしません。

会場 渡良瀬遊水地谷中湖子供広場前

※県道・佐野古河線(県道9号)を南に進み「渡良瀬遊水地北エントランス」入口よりお進みください

参加資格 JAしちつけ管内(西方町を除く栃木市、壬生町)在住・在勤の方で小学生以上(小学生の場合は保護者同伴)

申込締切 令和元年8月30日(金)迄

定員 100名 ※定員になり次第締切とさせていただきます。

コース たっぷりコース(約8km) 谷中湖子供広場前(スタート)→旧谷中村史跡保存ゾーン→谷中湖・中の島(休憩)→谷中湖・北ブロック経由→谷中湖子供広場前(ゴール、昼食、完歩賞贈呈)

のんびりコース(約5km) 谷中湖子供広場前(スタート)→旧谷中村史跡保存ゾーン→谷中湖・中の島(休憩)→谷中湖・谷中ブロック経由→谷中湖子供広場前(ゴール、昼食、完歩賞贈呈)

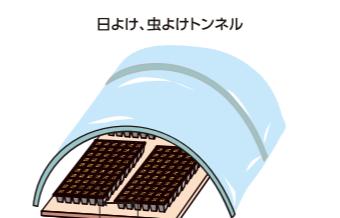
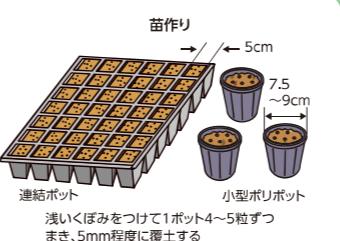
参加費 一人 500円 ※大会当日の受付時にいただきます。

服装 歩きやすい服装と履き慣れた運動靴

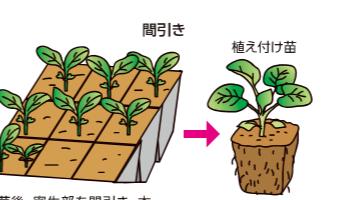
その他 水分補給が重要ですので、水・スポーツドリンクなどをご持参ください。

お問い合わせ
お申込先

ウォーキング大会事務局 (JAしちつけ 企画総務部 くらしの活動課)
電話:0282-24-1180 FAX:0282-24-7882
メールアドレス:hp-info@ja-shimotsuke.or.jp



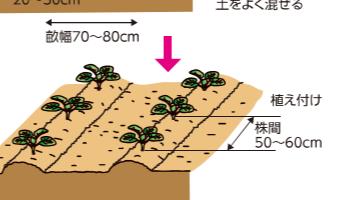
白い寒冷しゃでトンネル入り口部分も覆って虫の侵入を防ぐ



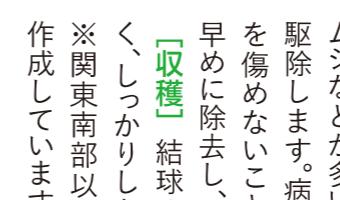
発芽後、密生部を間引き、本葉2枚のところ1本立ちにする



本葉4~5枚



栽培床作り
溝を掘り、溝1cmにつき化成肥料(N-P-K=10-10-10%)100gと堆肥1kgを入れて土をよく混ぜる



植え付け
株間50~60cm

に強い冬の代表野菜です。
8月中旬~9月上旬にまき、早生種で種まき後60~70日、中生種で80~100日で収穫できます。

[品種]

漬物、鍋物用には大型の品種が主流ですが、小型品種もあります。年内取りは、早



ハクサイ 病害虫の予防を万全に

ハクサイの原産地は中国。日本に本格的に導入されたのは明治初年と意外にも新しい野菜です。

育適温は15~20度の冷涼な気候で、寒さ

生品種の「晴黄65」(タキイ種苗)など、中生品種では、黄芯系の「黄ごころ85」(タキイ種苗)、「黄将」(カネコ種苗)など、また、重さ600グラムくらいの「娃々菜」(トキタ種苗)、「タイニーシュシュ」(サカタのタネ)などがあります。

【苗作り】連結ポットなどに3~4粒まき、途中、間引きをして1株にし、本葉4~5枚の苗に仕上げます。ネットでトンネル状に覆う

などして、虫の侵入を防ぎます。

【畑の準備】植え付け2週間前までに1平方あたり苦土石灰100gを散布し、土とよく混せておきます。1週間前までに畠幅70~80cm、深さ20cmの溝を掘り、溝1cmにつき化成肥料(N-P-K=10-10-10%)100gと堆肥1kgと堆

方ぶつ当たりを100gを散布し、土とよく混せておきます。1週間前までに畠幅70~80cm、深さ20cmの溝を掘り、溝1cmにつき化成肥料(N-P-K=10-10-10%)100gと堆肥1kgと堆

肥1kgを入れ、土とよく混ぜて畠を作ります。

【植え付け】植え穴は50~60cm間隔に掘り、畠が乾いていたら穴に水やりをしておきます。

植え付けの深さは、子葉の下までの深さになりますようにし、株元の土を手でしっかりと押さえます。

【追肥】本葉10枚のところ畠の肩に化成肥料を1株10gくらいまいて、株元に土寄せします。2回目はその20日後に通路にまき土寄せします。

【病害虫の防除】ヨトウムシ、コナガ、アブラムシなどが多いので、オルトラン水和剤などで駆除します。病気の予防には、管理のときに葉を傷めないことですが、軟腐病では発病株を早めに除去し、広がりを防ぎます。

【収穫】結球の頭を押さえて、葉に緩みがなく、しっかりとしたら収穫時期です。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。



園芸研究家 成松次郎

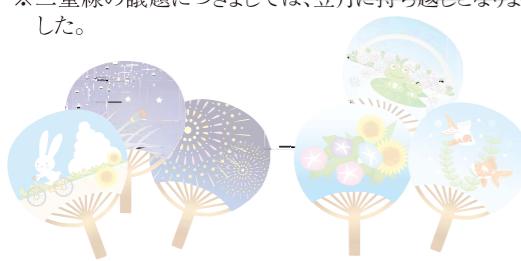
8月しちつけインフォメーション

第4回 理事会報告

- 《協議事項》令和元年6月28日(金)
- (1)5月末実績検討について
 - (2)平成30事業年度JA経営情報の開示について
 - (3)理事会運営規程の一部改正について

- (4)外部出資の売却について
- (5)農産物検査業務規程の改正について
- (6)令和元年産ビール大麦の立替払いについて
- (7)令和元年産新規需要米の取り扱いについて
- (8)その他

※二重線の議題につきましては、翌月に持ち越しとなりました。



Kyoyaku

黒酢プラス<リンゴ味>

500ml...1,800円(税抜価格)
1000ml...3,200円(税抜価格)

黒酢にビタミンB₂・B₆を強化した栄養機能食品。菊いもエキス、オリゴ糖、食物繊維なども配合。まろやかでコクのあるリンゴ味の黒酢飲料で、ご家族みなさんで美味しく飲むことができます。毎日の健康維持に。

**クミアイ家庭薬配置員・最寄のJA、または協同薬品工業(株)栃木営業所
電話:028-657-7310まで**

おいしく食べて 今日もスタート

カレー風味のゴーヤーチャンプルー

今月の朝ご飯
茨城県笠間市にある「キッチン晴人(ハレジン)」
オーナーシェフ 永井智一



材 料 (4人分)

ゴーヤー	1/2本
綿豆腐	1/2丁
トマト	中1個
卵	2個
レタス	適宜
オリーブ油	小さじ1
塩・こしょう	適宜
しょうゆ	小さじ1
カレー粉	小さじ1



作 り 方

- (1)ゴーヤーは半分に割り種とワタを取り、幅5mmに切り塩を振りもんしておく。
- (2)フライパンにオリーブ油をひき、8等分にした豆腐を並べ両面をしっかり焼く。
- (3)(2)にゴーヤー、一口大に切ったトマトを入れ、中火で炒める。
- (4)(3)に溶きほぐした卵を絡め、こしょう、しょうゆ、カレー粉を回し掛ける。器に盛り、レタスを添える。



JAネットバンク

JAネットバンクに登録すると、このようなことが可能です。

1 いつでもどこでも、最大過去3か月の入出金明細が確認可能!

2 指定日振込で家賃等の定期的なお支払いも安心!

3 Pay-easy(ペイジー)で公共料金や税金等のお支払いもラクラク!

4 年会費不要!振込手数料も窓口、ATMよりお得!

5 丁寧に対応してくれるヘルプデスクが不明点を解消!

全て自動で
家計簿作成



収入と支出が
一目で分かる



かんたん
通帳
かんたん通帳

高機能な自動家計簿アプリ
マネーフォワードfor JAバンク

JAネットバンクと一緒にご利用いただくと、JAバンクがもっと身近な毎日へ

通帳 + 家計簿 + JAネットバンク



※「かんたん通帳」「マネーフォワードfor JAバンク」を利用するためには、JAネットバンクの登録が必要です。

JAバンク新キャラクター「よりぞう」が ゆるキャラグランプリ2019に参戦します!!

選挙ポスター
掲示場

8月1日(木)～
投票日



PRイベント情報

9月8日(日) (予定)

越谷イオンレイクタウン 光の広場

投票期間 8月1日(木)～10月25日(金)

パソコン・スマホ・携帯から毎日1人1票投票できます
ぜひ、皆さまの清き1票をお願いいたします!!

6月

今月の おっ! 楽しみ

このコーナーでは、地域で活躍する皆さんの紹介や大好評「クイズコーナー」、広報誌の編集担当者がチラッと語らせてもらう編集後記をお送りいたします。

さ沼士性町と子会長
荒川葉
発表しが子鯉業女生長
ました。



発表を行う荒川会長

とちぎの農業農村男女共同

参画ビジョンの実現へ

輝く農村女性のつどいを開催

下都賀地区農村女性会議と県振興事務所は7月12日、栃木市で「輝く農村女性のつどい」を開催しました。

同会は、とちぎの農業・農村男女共同参画ビジョンの実現に向け、女性農業者の取組や考え方について講演や取組事例から学ぶとともに、組織員等の交流を深める目的で毎年開催しています。

講演では、栃木県名譽農業士の御子貝荒江さん。先進事例紹介では、JAしもつけ女性会の

クロスワードパズル

二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

出題●ニコリ



7月号
まちがい探しの答え

- ①見ている人数が違う ③時計の時間が違う ⑥ばんそうこうを貼っている
⑧ボトルの中の量が違う ⑨ボールの来る方向が違う

「読者からのお便り」「まちがい探し(クロスワードパズル)」へのご参加お待ちしています

お便りをいただいた方に抽選でステキな商品を差し上げます。ハガキ・封書での郵送、ファックス、Eメール、あるいはJA職員にお渡しください。締切は毎月20日(20日が土・日・祝日の場合は、その次の営業日)必着。なお、感想やコメントは『読者からのお便り』に使用する場合がありますので、ご了承の上ご応募ください。

7月号の当選者 7月号の当選者は次の3名様です。おめでとうございます。
早乙女義則さん(都賀)、山根利司さん(大平)、伊ケ崎稔さん(大平)

【あて先】

〒328-0053 栃木市片柳町2-1-44

JALしもつけ総務課 広報係

【FAX】0282(24)7882

【Eメール】hp-info@ja-shimotsuke.or.jp

①「おたのしみコーナー」の答え

②「読者のお便り」へのコメントや広報誌の感想、最近思う事

③郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号をお忘れなく

編集
後記

夏は色々なイベントが開催されますね。昨年は、「行こう行こう」と思っている間に夏が過ぎ去ってしまったので、今年こそは夏を満喫したいと思います。

(編集担当M)